

DMG fordert mehr Beachtung des Themas in Unternehmen und engere Verzahnung von Gynäkologie, Arbeitsmedizin sowie weiteren ärztlichen Fachrichtungen

Welttag „Wechseljahre am Arbeitsplatz“ am 7. September 2026

Marburg – Zum heutigen Welttag für „Wechseljahre am Arbeitsplatz“ macht die Deutsche Menopause Gesellschaft e. V. (DMG) darauf aufmerksam, dass die Wechseljahre und damit verbundene Beschwerden den Berufsalltag vieler Frauen erheblich beeinflussen können. Zahlreiche Betroffene scheuen sich jedoch, in ihrem beruflichen Umfeld darüber zu sprechen, da in vielen Unternehmen noch zu wenig Wissen und Verständnis für dieses Thema vorhanden sind. Um das Bewusstsein dafür zu stärken, hat die DMG eine Infografik und mehrere Flyer zu den Wechseljahren am Arbeitsplatz erstellt. Darüber hinaus informieren die DMG und der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) über weiterführende Informationsmaterialien für Patientinnen, Arbeitgeber*innen, Führungskräfte und medizinisches Fachpersonal. Diese können Interessierte kostenfrei über die untenstehenden Links herunterladen. Zur besseren Vernetzung von Betriebsärzt*innen mit behandelnden Ärzt*innen anderer Fachrichtungen bietet der VDBW am 1. Oktober 2026 einen Online-Vortrag an.

Schlafstörungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder Gelenkschmerzen sind nur einige von vielen Symptomen, die in den Wechseljahren auftreten können. Am Arbeitsplatz fallen solche Beschwerden oft erheblich ins Gewicht. Wer schlecht schläft, kann sich schlechter konzentrieren und ist schneller gereizt. Hitzewallungen tragen zusätzlich zur Verminderung der Leistungsfähigkeit bei. Auch Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat können die Arbeit erschweren. „Die Wechseljahre betreffen den gesamten Alltag – und damit auch den Arbeitsplatz“, sagt Dr. med. Katrin Schaudig, Präsidentin der DMG aus Hamburg. „Daher brauchen Frauen nicht nur eine gute gynäkologische und hausärztliche Beratung. Auch auf der Arbeit müssen bessere Rahmenbedingungen und eine Offenheit für die Herausforderungen vorhanden sein, um betroffene Frauen zu entlasten.“ Dr. med. Annette Bachman, Vorstandsmitglied der DMG, ergänzt: „Die DMG hat hierfür eine eigene Arbeitsgruppe gegründet.“ Dr. med. Claudia Barthelmes, Fachärztin für Arbeitsmedizin, ist Teil dieser Arbeitsgruppe und fügt hinzu: „Strategien zur Verbesserung der Situation sind dringend notwendig – wir arbeiten intensiv daran.“

Volkswirtschaftliche Kosten und Unterstützungsmöglichkeiten

Gemäß einer Hochrechnung der HWR Berlin 2024 gehen der Volkswirtschaft jährlich 9,4 Milliarden Euro aufgrund des Produktivitätsausfalls durch wechseljahresbedingte eingeschränkte Leistungsfähigkeit verloren [1]. Relevant am Arbeitsplatz betroffen sind mindestens ein Drittel der Frauen im Wechseljahresalter [2]. Rund 10 Prozent der unter 55-jährigen Frauen gehen deswegen früher in Rente, bei den über 55-jährigen sind es rund 20 Prozent [3]. Wären Unterstützungsmöglichkeiten bekannt und würden passend zu den jeweiligen Tätigkeitsbereichen der betroffenen Frauen umgesetzt, könnten viele dieser negativen Auswirkungen verringert werden. Vor allem eine wertschätzende Kommunikation bietet einen wesentlichen und leicht umsetzbaren ersten Schritt: Führungskräfte, welche die Herausforderungen der Wechseljahre verstehen und

Frauen mit sinnvollen Maßnahmen unterstützen, sind bei Beschwerden sehr wichtig. Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe von leicht umsetzbaren Optionen wie atmungsaktive Arbeitskleidung, Rückzugsmöglichkeiten oder – wo möglich – flexible Arbeits- und Pausenzeiten sowie arbeiten im Homeoffice.

Verständnis und Ansprechpartner im Unternehmen

Rund um die Wechseljahre herrscht oft noch ein erheblicher Wissensmangel: Frauen ordnen die ersten Symptome eher ihrem beruflichen und familiären Stress als den beginnenden Wechseljahren zu. Und auch Ärztinnen und Ärzte erkennen die starken hormonellen Schwankungen vor dem Ausbleiben der Regelblutung oftmals noch zu wenig als Ursache dafür. Führungskräfte können sich die Arbeitsplatzrelevanz dieser Lebensphase häufig nicht vorstellen, ebenso wenig wie ihre Einflussmöglichkeiten auf die Schwere der Beschwerden und die damit verbundene Arbeitsfähigkeit. Betriebsärzt*innen nutzen die arbeitsmedizinischen Handlungsmöglichkeiten viel zu wenig, durch die Ausfälle, Stundenreduzierungen und Frühberentungen verhindert werden könnten.

Deshalb ist es wichtig, in Unternehmen ein Grundverständnis für die Herausforderungen am Arbeitsplatz zu schaffen. Geschulte Führungskräfte und Gleichstellungsbeauftragte können als geeignete Ansprechpartner*innen bereitstehen, aber auch Betriebsärzt*innen, die der ärztlichen Schweigepflicht unterliegen. Sie können beraten und bei einer betrieblichen Eingliederung (BEM) unterstützen. Immer mehr Unternehmen haben den Bedarf bereits erkannt und bieten ihren Mitarbeiterinnen Informationsveranstaltungen von Expert*innen an. Sehr bewährt haben sich individuelle Beratungsangebote durch spezialisierte Ärzt*innen innerhalb der Unternehmen. „Der Arbeitsplatz ist ein wichtiger Teil der Lebenswirklichkeit von Frauen in der Lebensmitte. Wenn medizinische Beratung und betriebliche Unterstützung besser ineinandergreifen, können betroffene Frauen gezielter Hilfe finden“, sagt die DMG-Präsidentin Schaudig. Claudia Barthelmes ergänzt: „Hier sind Betriebsärzt*innen als vermittelnde Personen wichtig, die Frauen frühzeitig auf die gynäkologische Unterstützung hinweisen und geeignete Arbeitsplatzverbesserungen anstoßen könnten. Dazu müssen sich sie sich aber mit dem Thema auskennen.“

Kostenfreie DMG und VDBW-Angebote für Patientinnen, Ärzt*innen, Arbeitgeber*innen und Führungskräfte

Die Aktionen rund um den Welttag für „Wechseljahre am Arbeitsplatz“ sollen Strategien fördern, mit denen Arbeitgeber*innen, Führungskräfte, Gesundheitsberufe und betroffene Frauen Arbeitsumfelder wechselljahresfreundlicher gestalten können. Die DMG weist auf Informationsmaterialien hin, die über die untenstehenden Links zum Download bereitstehen. Am 1. Oktober 2026 bietet der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte von 19 bis 20 Uhr ein kostenfreies Webinar an, in dem Dr. med. Claudia Barthelmes zum Thema „Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen“ spricht. Das Angebot richtet sich an Betriebsärzt*innen und interessierte Mediziner*innen aller Fachrichtungen. Sie zeigt darin auf, wie eine optimale ärztliche und betriebliche Unterstützung bei Beschwerden am Arbeitsplatz aussehen kann. Durch diesen fachübergreifenden Einblick könnten betroffene Frauen besser beraten und unterstützt werden: <https://www.vdbw.de/fortbildung/veranstaltung/wechseljahre-am-arbeitsplatz-erfolgreich-managen>

Darüber hinaus gibt es regelmäßig kostenfreie Online-Veranstaltungen von Expertinnen und Experten der DMG. Unter dem Motto „Wissen macht cool“ können sich Laien und Fachleute zu unterschiedlichen Fragestellungen im Zusammenhang mit Wechseljahren informieren. Die Veranstaltungen werden vom Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) unterstützt. Der nächste Termin findet am 23. September 2026 von 18 bis 19 Uhr zum Thema „Hormone und Krebs“ statt.

Die Aufzeichnungen sind im Nachgang auf der Website <https://www.menopause-gesellschaft.de/> abrufbar, darunter auch jene zum Thema „Menopause und Arbeitsplatz“.

Die kostenfreien Informationen finden Interessierte unter:

Infografik zu Wechseljahren am Arbeitsplatz

<https://www.tinyurl.com/DMG-Infografik-Arbeitsplatz>

Flyer „Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen“ (für Arbeitgeber und Führungskräfte):

<https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz>

Flyer „Wechseljahre am Arbeitsplatz – Tipps für betroffene Frauen“:

<https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps>

Flyer „Wechseljahre im Blick“ für Betriebsärzt*innen:

<https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick>

Flyer „Wissen macht Cool“, Wechseljahreswissen für Frauen, in 11 Fremdsprachen:

<https://tinyurl.com/Wissenmachtcool>

Quellen:

1. Rumler A, et al: Deutsche Volkswirtschaft leidet unter den Wechseljahren.
2024. <https://www.hwr-berlin.de/aktuelles/neuigkeit/detail/4510-deutsche-volkswirtschaft-leidet-unter-den-wechseljahren> (abgerufen am 05.09.2026)
2. DAK-Whitepaper Wechseljahre,
2025. <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/152046/data/d2fc5dececc933632b90276b2a82b85e/dak-whitepaper-wechseljahre-2025.pdf> (abgerufen am 05.09.2026)
3. Rumler A, et al: MenoSupport: Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz.
2024. https://www.ifaf-berlin.de/media/MenoSupport_Befragungsergebnisse_180424.pdf (abgerufen am 05.09.2026)